

**PENGARUH LATIHAN DENGAN PERMAINAN BOLA PANTUL
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
SMA N 1 JETIS BANTUL**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



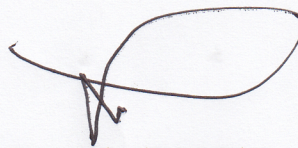
**Oleh:
ADE SATRIO
NIM. 12601244077**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan dengan Permainan Bola Pantul Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Jetis Bantul” ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 4 Oktober 2016
Dosen Pembimbing,



Drs. Suhadi, M.Pd.
NIP. 19600505 198803 1 006

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan dengan Permainan Bola Pantul terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Jetis Bantul” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 4 Oktober 2016

Yang membuat pernyataan,




Ade Satrio

NIM. 12601244077

PENGESAHAN

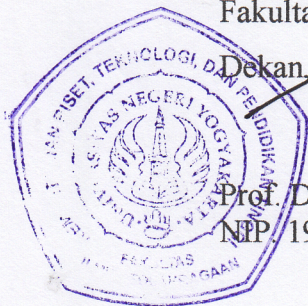
Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan dengan Permainan Bola Pantul terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Jetis Bantul” yang disusun oleh Ade Satrio, NIM. 12601244077 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 17 Oktober 2016 dan dinyatakan lulus.

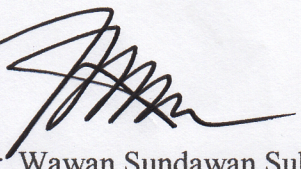
DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Suhadi, M.Pd	Ketua Penguji		21/10 2016
Ermawan Susanto, M.Pd	Sekretaris Penguji		21/10 2016
Caly Setiawan, Ph.D	Penguji I		21/10 2016
Farida Mulyaningsih, M.Kes	Penguji II		20/10 2016

Yogyakarta, 24 Oktober 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan.




Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 1988121 001

MOTTO

1. Bersemangatlah dalam perkara yang bermanfaat bagimu dan senantiasa mintalah pertolongan ALLAH, serta janganlah (bersikap) lemah (HR Muslim: 2664).
2. Senantiasa bersyukur kepada ALLAH dan percaya segala sesuatu yang dilimpahkan merupakan pilihan terbaik-NYA.
3. Setiap kemauan yang kuat pasti ada jalan untuk mencapainya, jika senantiasa berdoa dan berusaha.

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku yang selalu bersabar dan tak henti menuntun setiap jejak dalam langkahku, dan senantiasa mengiringi setiap langkahku dengan doa dalam setiap sujudnya (Ibu Rukilah dan Bapak Legiman).
2. Tak lupa kakakku (Putri Pratu Winarti dan Dedek Irawan) yang selalu memberikan motivasi dan semangat yang tak kenal lelah.
3. Serta keponakanku tercinta (Zia Puwan Naufa Aulia), semoga kelak menjadi anak yang mampu membanggakan kedua orang tuanya dan bermanfaat bagi bangsa dan negara.
4. Dan untuk semua teman-temanku yang selalu bersama untuk berjuang dalam meraih kesuksesan, saling suport dalam susah maupun senang semoga kita kelak dipertemukan kembali dalam puncak kesuksesan.

**PENGARUH LATIHAN DENGAN PERMAINAN BOLA PANTUL
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
SMA N 1 JETIS BANTUL**

Oleh

**ADE SATRIO
NIM. 12601244077**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian bentuk latihan permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Jetis Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu/tidak murni dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*.

Subjek dari penelitian ini adalah 14 siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Jetis Bantul. Pengambilan data menggunakan *Brumbach forearms pass wall volley test*. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil *uji t* diperoleh *t* hitung sebesar 5,098 lebih besar dari *t* tabel sebesar 2,16 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.000. Ini berarti terdapat peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Jetis Bantul dengan diberikannya latihan permainan bola pantul.

Besarnya peningkatan dari latihan dengan permainan bola pantul sebesar 24,16% dari selisih rerata pretest dengan posttest adalah 3,78, kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata pretest dikalikan 100%. Sedangkan, sumbangan efektif yang terdapat dalam penelitian ini adalah 63,5%. Hal ini berarti variabel dependen dipengaruhi oleh variabel independen sebesar 63,5% dan sisanya 36,5% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian. Namun, perlakuan tersebut harus dilakukan dengan frekuensi sebanyak 3 kali perminggu dan minimal 12 kali pertemuan, karena jika tidak akan berpengaruh pada hasil.

Kata kunci : *Passing bawah, Permainan bola pantul, Ekstrakurikuler, Bolavoli.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan dengan Permainan Bola Pantul terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Jetis Bantul”.

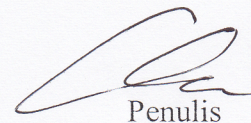
Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, serta dorongan semangat dari berbagai pihak. Untuk itu, disampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan melanjutkan studi di FIK UNY.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Suhadi M.Pd., selaku pembimbing tugas akhir skripsi yang telah memberikan arahan serta bimbingan dalam penyusunan tugas akhir skripsi.
4. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuannya.
6. Kepala Sekolah beserta staf dan karyawan SMA N 1 Jetis Bantul atas segala bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

7. Teman-teman kelas PJKR D angkatan 2012 yang telah banyak membantu dan memberikan dorongan selama pembuatan tugas akhir skripsi.
8. Semua pihak yang membantu menyelesaikan pembuatan tugas akhir skripsi dan penyusunan laporan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan balasan kepada semua pihak yang telah membantu selama pengerjaan tugas akhir skripsi dan menyelesaikan laporan. Penulis merasa bahwa laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, karena keterbatasan bahan serta pengetahuan yang penulis miliki. Akhirnya penulis berharap, semoga laporan tugas akhir skripsi ini berguna bagi penulis sendiri khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 4 Oktober 2016



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Latihan.....	8
2. Hakikat Permainan Bola Pantul	19
3. Pengertian Permainan Bolavoli	23
4. Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Siswa SMA	25
5. Profil Ekstrakurikuler di SMA N 1 Jetis Bantul	30
B. Penelitian yang Relevan	33
C. Kerangka Berpikir	35
D. Hipotesis Penelitian.....	37

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian	38
B. Desain Penelitian	38
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	40
D. Subjek Penelitian	41
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	41
F. Teknik Analisis Data	45
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	48
1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	48
2. Hasil Uji Prasyarat.....	49
3. Hasil Uji Hipotesis.....	50
B. Pembahasan.....	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Keterbatasan Hasil Penelitian	56
C. Implikasi Hasil Penelitian	57
D. Saran-saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma <i>Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test</i>	42
Tabel 2. Data Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA N 1 Jetis	48
Tabel 3. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah	49
Tabel 4. Uji Normalitas.....	49
Tabel 5. Uji Homogenitas..	50
Tabel 6. Uji t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah..	51
Tabel 7. Sumbangan Efektif	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rangkaian Teknik Passing Bawah	27
Gambar 2. Desain Penelitian.....	39
Gambar 3. <i>Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	62
Lampiran 2. Surat Pengantar Ijin Penelitian Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (BAPPEDA) Bantul	63
Lampiran 3. Surat Keterangan dari SMA N 1 Jetis	64
Lampiran 4. Keterangan <i>Expert Judgement</i>	65
Lampiran 5. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	67
Lampiran 6. Data Siswa	68
Lampiran 7. Deskriptif Statistik	69
Lampiran 8. Uji Normalitas dan Homogenitas	71
Lampiran 9. Uji t	72
Lampiran 10. Tabel Uji Regresi	73
Lampiran 11. Tabel t	74
Lampiran 12. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch dan Ban Ukur	75
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	79
Lampiran 14. Program Sesi Latihan	82

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah mempunyai peranan yang besar dalam perkembangan individu peserta didik. Sekolah adalah lembaga yang bersifat kompleks dan unik. Bersifat kompleks karena sekolah sebagai organisasi yang mana di dalamnya terdapat berbagai dimensi yang satu sama lainnya saling berkaitan dan saling menentukan. Sedangkan sifat unik, menunjukkan bahwa sekolah sebagai organisasi yang memiliki ciri-ciri tertentu yang tidak dimiliki oleh organisasi lain (Depdiknas, 2003: 23).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Moh. Uzer Usman, 1993: 22). Ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar peserta didik dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar akademik. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan

minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah.

Terdapat dua kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMA N 1 Jetis Bantul antara lain ekstrakurikuler olahraga dan bukan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMA N 1 Jetis Bantul antara lain: bolavoli, sepakbola, dan bolabasket. Kemudian ekstrakurikuler bukan olahraga yang ada di SMA N 1 Jetis Bantul ini adalah ekstrakurikuler pramuka, tonti, paduan suara, dan teater.

Peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul berjumlah 14 siswa putra dan 9 siswa putri. Ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul dilakukan 1 kali dalam seminggu, yaitu: hari Jumat. Pelaksanaan kegiatan Ekstrakurikuler bola voli dimulai pukul 15.30 WIB sampai dengan pukul 17.00 WIB. Dalam kegiatan Ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul, bermacam-macam bentuk latihan yang diberikan mulai dari ketrampilan dasar, taktik, dan teknik bertanding bola voli yang sebenarnya. Agar dapat menguasai teknik dasar bermain bola voli diperlukan waktu yang cukup lama untuk berlatih. Masing-masing peserta didik membutuhkan waktu yang berbeda-beda dalam penguasaan suatu teknik dasar. Bakat, minat, dan kedisiplinan dalam berlatih sangat menentukan dalam penguasaan keterampilan dasar bermain bola voli.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik SMA N 1 Jetis Bantul, sebagian besar mengikuti ekstrakurikuler bola voli, karena ingin dapat

bermain bola voli dengan baik dan benar, serta agar dapat berprestasi dalam bermain bola voli, khususnya dalam kegiatan POPDA tingkat kecamatan di wilayah Kabupaten Bantul. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli juga didukung oleh pihak sekolah, dengan disediakannya sarana dan prasarana yang cukup memadai dalam bermain bola voli. Para dewan guru juga mendukung peserta didik untuk mengembangkan bakat dan minat terhadap permainan bola voli.

Sarana dan prasarana yang sudah cukup memadai dan kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang sudah terprogram baik ini berbanding terbalik dengan prestasi kemampuan peserta didik dalam melakukan teknik dasar bermain bola voli. Misalnya kemampuan dalam teknik dasar *passing* bawah. Kemampuan *passing* bawah para peserta didik dirasa masih kurang baik. Hal ini terbukti saat peserta didik bermain bola voli, terlihat masih jarang peserta didik yang dapat melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar. Contohnya peserta didik lebih senang melakukan *passing* dengan mengepalkan jari-jari (tinjauan). Prestasi bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul sebenarnya dulu sempat membanggakan, ditingkat kejuaraan antar SMA se kabupaten Bantul pernah mendapatkan juara ke 3, namun belakangan ini prestasi bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul menurun. Salah satu hal yang mengakibatkan menurunnya prestasi bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul yaitu karena kemampuan *passing* bawah yang kurang baik. Hal ini menjadi perhatian oleh pihak sekolah dan pembina ekstrakurikuler terutama pembina ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul.

Gerakan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Jetis dalam melakukan *passing* bawah masih kurang baik, hal ini dianggap berbanding terbalik dengan prasarana yang sudah cukup memadai. Berdasarkan observasi bulan Maret 2016, terdapat beberapa peserta didik masih salah dalam melakukan *passing* bawah, baik dari sikap awal, sikap perkenaan, maupun sikap akhir. Masih banyak peserta didik yang belum mampu melakukan gerak dasar permainan bola voli dengan benar, khususnya melakukan *passing* bawah dengan kesalahan yang sering terjadi, yaitu peserta didik melakukan *passing* bawah dengan lengan bengkok karena siku ditekuk dan kesalahan pada sikap awalan, yaitu sikap tubuh tegak dengan sikap kaki dirapatkan atau mengangkang terlalu lebar sehingga sikap awalan posisi kaki tidak kuda-kuda (depan belakang). Pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, pemberian bentuk latihan permainan bola voli masih kurang bervariasi, sehingga latihan terkesan monoton. Latihan yang mengarah ke teknik, khususnya teknik *passing* bawah sangat jarang dilakukan, bahkan hampir tidak pernah.

Permainan bola pantul sendiri adalah salah satu bentuk latihan yang belum pernah diterapkan dalam latihan permainan bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul. Dengan permainan bola pantul, peserta ekstrakurikuler bolavoli akan merasa lebih tertarik dan termotivasi dalam melakukan latihan. Kemudian, peserta ekstrakurikuler bola voli akan memperoleh sesuatu yang baru, menyenangkan dan mampu membuat mereka bergerak aktif dalam melakukan latihan. Sehingga diharapkan akan memberikan dampak positif bagi peserta

ekstrakurikuler untuk giat dalam melakukan latihan *passing* bawah agar dapat meningkatkan hasil prestasi dan mengembangkan potensi peserta didik.

Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Sehingga untuk mengetahui kemampuan yang berbeda-beda tersebut perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta didik yang masih menyukai aktivitas permainan. Sehingga diharapkan dengan dilakukannya penelitian model permainan bola pantul ini peserta didik dapat beradaptasi dan menerima materi gerak dasar permainan dan olahraga beregu bola besar khususnya permainan bola voli dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan dengan Permainan Bola Pantul terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola voli SMA N 1 Jetis Bantul”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Prestasi bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul menurun.
2. Peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Jetis Bantul belum mampu melakukan teknik dasar *passing* bawah dengan baik.
3. Pemberian bentuk latihan permainan bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul masih kurang bervariasi.

4. Belum diketahuinya pengaruh latihan dengan permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul.

C. Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan mengingat banyak permasalahan yang diidentifikasi serta karena keterbatasan waktu, maka perlu adanya pembatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti yaitu pengaruh latihan dengan permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah peserta putra ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul kelas X dan XI.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah, yaitu: “Apakah ada pengaruh latihan dengan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Jetis Bantul?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis maupun praktis:

1. Secara Teoritis

Dapat menambah kajian mengenai bola pantul dan keterampilan *passing* bawah bola voli.

2. Secara Praktis

- a. Bagi sekolah, mengetahui bermain bola pantul lebih efektif untuk diberikan kepada peserta didik agar memperoleh hasil yang maksimal.
- b. Bagi peserta didik, mengetahui tingkat kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli dan peserta didik dapat lebih meningkatkan kembali kemampuannya untuk berprestasi.
- c. Bagi peneliti lainnya, penelitian ini dapat menambah informasi kepada peneliti lainnya untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian latihan

Menurut Harsono (1988:101) bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban atau pekerjaannya. Menurut Hare yang dikutip oleh (Rusli Lutan, 2000: 3), Latihan dalam pengertian luas adalah keseluruhan proses persiapan yang sistematis bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi.

Tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet. Atlet dibimbing oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Tujuan umum latihan disamping memperhatikan faktor keselamatan (pencegahan cedera) dan kesehatan mencakup pengembangan dan penyempurnaan.

Menurut Rusli Lutan, dkk. (2000:17) bahwa untuk menghasilkan latihan yang sempurna harus memperhatikan prinsip – prinsip latihan, yaitu:

1) Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berhubungan dengan melatih dan latihan membuktikan untuk mencapai kemampuan, keterampilan, dan prestasi setinggi-tingginya

dalam cabang olahraga, tidak boleh mengabaikan latihan-latihan tambahan. Latihan tambahan tidak langsung berhubungan dengan olahraga bersangkutan, tetapi mutlak untuk membantu meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga tersebut. Latihan – latihan tambahan harus disusun dan direncanakan sedemikian rupa sehingga dapat dirasakan atlet sebagai sesuatu beban yang lebih berat atau tekanan terhadap kemampuan-kemampuannya. Latihan-latihan tambahan banyak coraknya, bias berupa latihan angkat besi, latihan sirkuit, latihan kecepatan, bentuk-bentuk latihan untuk membantu daya tahan, latihan senam untuk memperoleh kelentukan seluas-luasnya dan sebagainya.

2) Prinsip perkembangan menyeluruh

Prinsip perkembangan yang menyeluruh tampaknya telah menjadi suatu tuntutan yang dapat diterima di hampir semua dunia pendidikan dan pembinaan. Seseorang akhirnya dapat memilih dan mempunyai spesialisasi keterampilan, namun pada awal belajar sebaiknya melibatkan berbagai aspek kegiatan sehingga ia akan memiliki dasar-dasar yang kokoh dan komplit yang akan sangat membantu mencapai prestasi kelak.

3) Prinsip Spesialisasi

Yang dimaksud adalah latihan khusus untuk satu cabang olahraga yang mengarah kepada perubahan morfologis fungsional yang dikaitkan dengan spesifikasi cabang olahraga yang

bersangkutan. Spesialisasi yang dimaksud tidak saja terjadi pada perubahan fisiologis semata, namun juga terkait dengan teknik, taktik, dan psikologinya.

4) Prinsip individualisme

Individualisme adalah suatu kebutuhan yang utama dari suatu bentuk usaha latihan agar mencapai prestasi yang optimal, baik dalam olahraga perseorangan maupun beregu sekalipun. Boleh dikatakan bahwa tidak ada orang yang sama persis dalam rupa dan bentuk, secara fisiologis maupun psikologis serta kemampuan potensi dan karakteristik.

5) Prinsip variasi

Untuk melaksanakan program latihan yang benar biasanya akan banyak menuntut waktu dan kerja keras dari para atlet. Volume dan intensitas latihan akan terus menerus meningkat dan mengulang setiap bentuk latihan yang sering dirasakan begitu berat oleh atlet, berat secara fisik maupun psikologis.

6) Prinsip model dalam latihan

Dalam latihan umum, model adalah bentuk tiruan, simulasi dari sebuah kenyataan yang disusun dari suatu elemen-elemen khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang. Hal ini merupakan sebuah isomorphus dari suatu bayangan/gambaran yang diperoleh secara abstrak; suatu proses

mental pembuatan generalisasi dari contoh yang nyata (sama dengan menggambarkan suatu pertandingan).

7) Prinsip *overload*

Pelatihan merupakan suatu kombinasi yang tepat antara pemberian beban kerja (*work load*) dan masa istirahat untuk pemulihan. Beban kerja itu berupa tugas-tugas latihan yang berfungsi sebagai stress dan membangkitkan daya adaptasi fungsi psiko-biologis. Akibat pembebanan kerja adalah kelelahan yang disusul proses pemulihan. Hanya melalui prinsip overload atau pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap akan menghasilkan overkompensasi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi. Karena itu, bias terjadi beban itu terlampau ringan jauh dibawah dengan yang sesungguhnya. Sebaiknya, bila proses pembebanan itu berlebihan maka akan terjadi *overtraining*, dengan akibat kontraproduktif. Semakin dipaksakan atlet menjalani program itu, prestasinya malah menurun.

Agar prestasi meningkat, latihan harus berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan yang sudah diterima secara universal. Tanpa berpedoman pada prinsip latihan dan teori yang benar, latihan sering menjurus praktik melatih, dan latihan tidak sistematis dan metodis sehingga peningkatan prestasi sulit dicapai (Harsono, 1991:90-91).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan dalam olahraga adalah suatu bentuk aktivitas gerak yang terencana, dilakukan melalui proses yang panjang dan berkesinambungan dengan memperhatikan aspek-aspek dalam latihan tersebut untuk dapat menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien.

Menurut *muscle fit laboratory* (2014: 11-14) takaran latihan adalah ukuran yang ditentukan dalam tiap program latihan. Takaran meliputi Frekuensi, Intensitas, Time, dan Type atau disingkat FITT. Penjelasan takaran latihan adalah sebagai berikut:

1) Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya latihan tiap minggu. Misalnya adalah 3-5 kali perminggu artinya dalam satu minggu dianjurkan berlatih selama 3-5 kali.

2) Intensitas

Intensitas menunjukkan berat ringannya latihan. Intensitas dibagi menjadi 3 yaitu, ringan, sedang dan berat.

3) Time

Time adalah lamanya waktu yang dibutuhkan tiap latihan.

4) Type

Type adalah jenis latihan yang dapat dibagi menjadi 2 yaitu :

(1) latihan beban, yaitu latihan menggunakan beban tambahan misalnya dengan dumbbell (*free weight*) dan (2) latihan tanpa beban tambahan, misalnya aerobik, sepak bola, berenang, jogging dan lain-lain.

b. Komponen-Komponen Latihan

1. Intensitas Latihan

Menurut Djoko Pekik (2004: 17) intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Intensitas latihan merupakan komponen latihan yang penting, karena tinggi rendahnya intensitas berkaitan dengan panjang atau pendeknya durasi latihan yang dilakukan (Suharjana, 2007: 15). Menurut Jansen yang dikutip Suharjana (2007:15) jika intensitas latihan tinggi biasanya durasi latihan pendek, dan apabila intensitas rendah durasi latihan akan lebih lama.

2. Durasi Latihan

Ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan).

Contoh: Dalam satu sesi/unit latihan perlu waktu selama 90 menit, maka durasi latihan adalah selama 90 menit.

Dengan demikian durasi latihan adalah jumlah waktu secara keseluruhan dalam satu sesi/unit latihan mulai dari pembukaan sampai dengan penutup. Durasi latihan inti berkisar antara 15 sampai dengan 60 menit (Blair, 1995). Durasi waktu ini dibutuhkan untuk meningkatkan kapasitas fungsional tubuh. Durasi waktu yang dilaksanakan berbanding terbalik dengan intensitas latihan. Latihan dengan intensitas tinggi dan durasi latihan pendek menimbulkan respons tubuh yang sama dengan latihan dengan intensitas yang rendah dan durasi yang lama. Latihan

selama 5 sampai 10 menit dengan intensitas 90% kapasitas fungsional tubuh dapat memperbaiki kerja kardiovaskular. Walaupun demikian latihan dengan intensitas tinggi dan durasi yang pendek tersebut tidak dapat diterapkan pada kebanyakan orang, sehingga lebih disarankan untuk melaksanakan program latihan dengan intensitas yang sedang dan durasi yang lebih lama (Kraemer, 2004).

Untuk orang yang terbiasa dengan aktivitas yang rendah, durasi yang disarankan adalah 20 sampai dengan 30 menit dengan intensitas (40 sampai dengan 60% kapasitas fungsional). Penyesuaian durasi dan intensitas latihan didasarkan pada respon fisiologis individu terhadap latihan, status kesehatan dan tujuan latihan (misalkan: penurunan berat badan). Pada umumnya pada fase awal durasi latihan dapat bertahap ditingkatkan dari 20 menit menjadi 45 menit (Blair, 1995).

3. Recovery

Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan antar set atau repetisi (ulangan) pada saat latihan berlangsung. Recovery adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga kembali antara satu dengan elemen latihan elemen berikutnya. Kepekatan rangsangan densitas tergantung lama dan pendeknya waktu recovery.

4. Interval

Latihan Interval merupakan program latihan yang terdiri dari periode pengulangan kerja yang diselingi oleh periode istirahat (Fox, E.L, 1984; Smith, N.J, 1983), atau merupakan serangkaian latihan yang diulang-

ulang dan diselingi dengan periode istirahat. Latihan ringan biasanya dilakukan pada periode istirahat ini (Fox, Bowers & Foss, 1984; Fox & Mathews, 1981). Interval training adalah serangkaian acara latihan fisik yang diulang-ulang yang diseling dengan periode-periode pemulihan. Latihan fisik ringan biasanya mengisi periode pemulihannya. Untuk memahami mengapa metode pelatihan ini sedemikian berhasilnya, maka akan kita mulai dengan uraian mengenai produksi energi dan kelelahan selama kegiatan intermiten ini. Produksi energi selama latihan fisik berlaku juga bagi kegiatan yang dilakukan secara intermiten maupun yang dilakukan secara kontinyu/terus menerus. Meskipun demikian, ada satu perbedaan yang sangat penting.

Interval adalah waktu istirahat yang diberikan antar seri, antar sirkuit, atau antar sesi per unit latihan. Latihan Interval (Interval Training) adalah suatu system latihan yang berganti-ganti melakukan dengan giat (interval kerja) teratur dan berulang-ulang dengan periode kegiatan dengan intensitas rendah (periode sela) dalam setiap latihan (Kent dalam Budiwanto, 2004:74).

Latihan interval adalah latihan kondisi yang sangat dianjurkan oleh semua pelatih terkenal karena dalam mengembangkan daya tahan dan stamina atlet hasilnya sangat positif (Hadisasmita dan Syarifuddin, 1996:106), Metode latihan lari bermain-main kecepatan (speed play atau fartlek) adalah suatu system latihan daya tahan untuk membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seorang atlet (Hadisasmita

dan Syarifuddin, 1996:105). Menurut Suharno (1993:2) menyatakan bahwa speed play atau fartlek adalah suatu system latihan daya tahan yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang.

5. Repetisi Latihan

Jumlah ulangan yang dilakukan untuk tiap butir latihan (beberapa jenis).

Contoh: Seorang pesilat melakukan tendangan sabit, depan, dan “T” sebanyak-banyaknya dalam waktu 10 detik mampu melakukan sebanyak 22 kali. Banyaknya interval kerja dalam satu set. Misalnya, lari 220 yard enam kali berarti satu set dan enam pengulangan.

6. Set Latihan

Jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan. Set adalah serangkaian interval kerja dan pemulihan. Misalnya, lari 220 yard sebanyak enam kali dengan waktu yang telah ditentukan dengan interval-interval pemulihan yang telah ditentukan pula.

7. Seri / Sirkuit Latihan

Keberhasilan dalam menyelesaikan serangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya, dalam satu seri terdiri dari beberapa macam latihan yang secara keseluruhan harus diselesaikan dalam satu rangkaian. latihan sirkuit (circuit training) adalah suatu sistem latihan yang selain menghasilkan perubahan-perubahan positif pada kemampuan motorik, juga memperbaiki secara serempak kesegaran jasmani daripada tubuh,

kekuatan otot, daya tahan, kecepatan dan fleksibilitas (Hadisasmita dan Syarifuddin, 1996:110), (2) Metode latihan beban(weight training) adalah latihan-latihan yang sistematis, dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah tahanan terhadap kontraksi otot, untuk mencapai tujuan tertentu (Hadisasmita dan Syarifuddin, 1996:109). Menurut Bompa (dalam Budiwanto, 2004:71) Weight training adalah program latihan kekuatan menggunakan tahanan yang diberikan oleh beban seperti barbel dan dumbell.

8. Volume Latihan

Volume adalah beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, jumlah beberapa elemen jenis latihan, total waktu latihan, beban berat yang diangkat, jumlah set dalam latihan interval dan sirkuit sebagai ukuran rangsangan motorik dalam suatu unit latihan. Begitu juga menurut Suharto (1997:97) menyatakan bahwa pada dasarnya volume latihan meliputi unsur-unsur: waktu atau lama latihan, jarak tempuh atau berat beban, jumlah ulangan latihan atau unsur teknik yang dilakukan dalam waktu tertentu. Dan unsur tersebut mencerminkan kuantitas atau banyaknya latihan yang dilakukan pada saat latihan. Ukuran yang menunjukkan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditujukan dengan jumlah repetisi, seri atau set, dan panjang jarak yang ditempuh. Dalam latihan harus diperhitungkan dan dipertimbangkan dua jenis volume (1) volume relatif dan (2) volume absolut.

Ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang.

Volume latihan dapat ditentukan melalui:

- a. Jumlah bobot beban tiap butir (item) latihan
- b. Jumlah repetisi per sesi
- c. Jumlah set / sesi
- d. Jumlah pembebanan per sesi
- e. Jumlah seri / sirkuit per sesi.

9. Densitas Latihan

Pengertian densitas adalah ukuran yang menunjukkan padatnya perangsangan. Artinya semakin pendek waktu recovery dan interval yang diberikan selama dalam latihan, maka densitas latihan semakin tinggi. Dengan demikian densitas latihan sangat dipengaruhi oleh pemberian waktu recovery dan interval.

10. Irama Latihan

Pengertian irama adalah ukuran waktu yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan perangsangan. irama adalah sifat irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat ringannya suatu latihan dalam satu unit latihan maupun mingguan, bulanan dan tahunan. Ada tiga macam irama latihan, yaitu: lambat, sedang, dan cepat.

11. Frekuensi Latihan

1. Menurut suharjana (2007: 14) frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggunya. Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kemampuan fisik. Menurut Fox dkk. yang dikutip oleh Suharjana (2007: 14)

frekuensi latihan yang baik untuk endurance training adalah 2-5 kali per minggu, dan untuk anaerobic training 3 kali per minggu. Latihan 3 kali per minggu merupakan frekuensi minimal yang dapat menghasilkan penambahan tenaga maksimal. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Frekuensi latihan mengacu kepada pendapat Harsono (1988, hlm.194) "sebaiknya latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu". Penelitian 12 x pertemuan menurut pendapat Sarwono (1999, hlm.43) bahwa: "Frekuensi jumlah waktu ulangan latihan yang baik adalah dilakukan 5-6 per sesi latihan atau 2-4 kali per minggu" 5 sesi X 2 kali perminggu = 10 kali pertemuan. (minimal), 5 sesi X 3 kali perminggu = 15 kali pertemuan. (sedang), 5 sesi X 4 kali perminggu = 20 kali pertemuan. (maksimal).

12. Sesi / Unit Latihan

Pengertian sesi/unit adalah materi program latihan yang harus dilakukan dalam satu kali tatap muka.

2. Hakikat Permainan Bola Pantul

a. Pengertian Permainan

Menurut Johan Huizinga dalam Herman Subarjah (2007:1.3-1.5), mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain/permainan memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut:

- 1) Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri.

- 2) Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata seperti yang dilakukan setiap hari.
- 3) Bermain berbeda dengan kehidupan dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya.
- 4) Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Bermain memberi pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental.

Menurut Champhehl (dalam Edi Purnama, 2013) bermain merupakan sama dengan bekerja pada orang dewasa dan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan anak serta merupakan satu cara yang paling afektif untuk menurunkan stres pada anak dan penting untuk kesejahteraan mental dan emosional anak. Kategori bermain dibagi menjadi dua yaitu bermain aktif dan pasif dalam Edi Purnama (2013) sebagai berikut:

1) Bermain aktif

Dalam bermain aktif, anak memperoleh kesenangan dari apa yang dilakukan. Misalnya berlari atau membuat sesuatu dari lilin

2) Bermain pasif

Kesenangan yang diperoleh anak dalam bermain egosentris. Sedikit demi sedikit anak akan dilatih untuk mempertimbangkan perasaan orang lain, bekerja sama, saling membagi dan menghargai. Melalui bermain anak dilatih bersabar, menunggu giliran dan terkadang bisa kecewa karena in pasif berasal dari kegiatan yang dilakukan oleh orang lain. Misalnya menikmati temannya bermain, melihat hewan. Bermain jenis ini membutuhkan sedikit energi dibandingkan bermain aktif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa pendekatan bermain adalah salah satu dari bentuk sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di sekolah, untuk suatu kegiatan yang menyenangkan. Selain itu, dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan

kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa pada permainan bolavoli khususnya passing bawah. Pendekatan bermain tersebut dapat diterapkan dalam proses pembelajaran passing bawah yaitu dengan memberikan bentuk bermain terlebih dahulu sebelum evaluasi.

b. Permainan Bola Pantul

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Bermain dapat menimbulkan rasa senang jika dilakukan dengan sungguh-sungguh. Menurut Sukintaka (1991: 3) "Bermain itu merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, tetapi bermain itu bukan merupakan suatu kesungguhan. Rasa senang itu disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan karena sesuatu yang terdapat di luar bermain". Rasa senang yang timbul ketika bermain akan memacu kita untuk melakukan kegiatan secara terus-menerus atau berulang-ulang. Jika seseorang sudah merasa senang ketika melakukan latihan, orang tersebut akan lebih termotivasi dan semakin giat dalam berlatih. Dengan begitu tujuan apapun yang ingin dicapai akan mudah didapatkan. Seperti halnya dalam sebuah permainan bola voli, jika kita melakukannya dengan rasa senang tentunya akan memberikan hasil yang baik.

Keberhasilan pembinaan olahraga pada umumnya dihasilkan oleh perencanaan, kerja keras, tanggung jawab, dan latihan terus menerus. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis. Menurut

Djoko Pekik Irianto (2002: 11) latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya.

Rasa senang dalam bermain bisa didapatkan dalam bentuk latihan yang menarik, salah satunya dengan bentuk latihan bermain bola pantul. Durrwachter (1990: 32) menyebutkan salah satu bentuk latihan bola voli adalah permainan tenis/bermain bola pantul. Bola yang datang melewati atas net yang dibentangkan mula-mula harus terpantul dulu ke lantai setelah itu dilakukan *passing* bawah melewati bentangan net ke arah teman di lapangan seberang, begitu seterusnya. Lebih jelas Durrwachter (1990: 32) menjelaskan bahwa permainan ini dimaksudkan untuk melatih rentang tungkai dan tubuh pada saat melakukan *passing*, serta mengajarkan pengoperan bola yang melambung tinggi. Bentuk latihan yang digunakan dalam permainan ini adalah latihan dengan bermain bola pantul, karena dengan menggunakan bentuk latihan bermain siswa akan termotivasi dan lebih giat untuk mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Berdasarkan karakteristik permainan tenis/bermain bola pantul di atas, maka dapat diidentifikasi kelebihanannya. Dalam skripsi Hari Wibowo (2009: 14) kelebihan dalam bermain bola pantul, yaitu:

- 1) Lebih mudah dilakukan oleh anak yang belum terampil karena bola ditunggu sampai memantul dahulu sebelum di *passing*.
- 2) Pada saat bola memantul anak memiliki banyak waktu untuk mempersiapkan gerakan *passing* dengan baik.
- 3) Bola akan lebih mudah dikendalikan karena kecepatannya semakin pelan ketika memantul ke lantai.

Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk melakukan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam bermain bola voli. Dimana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya. Menurut Sukintaka (1991: 139), "Dengan keberhasilan yang dicapai, pemain akan memperoleh suatu kebanggaan tersendiri sehingga sukses tersebut akan mendorongnya untuk mencapai keberhasilan yang lebih tinggi".

3. Pengertian Permainan Bola voli

a. Pengertian Bola Voli

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) bahwa permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Barbara L. Viera (2004: 2) mengemukakan bahwa "bola voli dimainkan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, kedua tim dipisahkan oleh net". Pada umumnya bola voli dimainkan oleh dua tim Ada dua jenis permainan bola voli, yaitu tim yang beranggotakan dua orang biasa disebut dengan

voli pantai sedangkan permainan bola voli yang beranggotakan enam orang biasa disebut bola voli *indor* (Herry Koesyanto, 2003: 12)

PBVS (2004: 7) menegaskan bahwa bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa bola voli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga sentuhan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 m x 18 m dan dengan bentangan net di tengah-tengah lapangan.

b. Karakteristik Siswa SMA

Elizabeth B. Hurlock (1993: 206) menyatakan bahwa istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti remaja yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”.

Masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaja. Awal masa remaja berlangsung kira – kira dari 13 tahun sampai dengan 16 tahun atau 17 tahun dan akhir masa remaja

bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum.

Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

4. Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa SMA

a) Pengertian *Passing* Bawah

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) memainkan bola dengan sisi lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting.

Kegunaan teknik lengan bawah antara lain:

- 1) Untuk penerimaan bola servis.
- 2) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa *smash*/serangan.
- 3) Untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola dari pantulan net.
- 4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan.
- 5) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Teknik *passing* bawah banyak dipergunakan dalam permainan bola voli, karena teknik *passing* bawah ini paling mudah

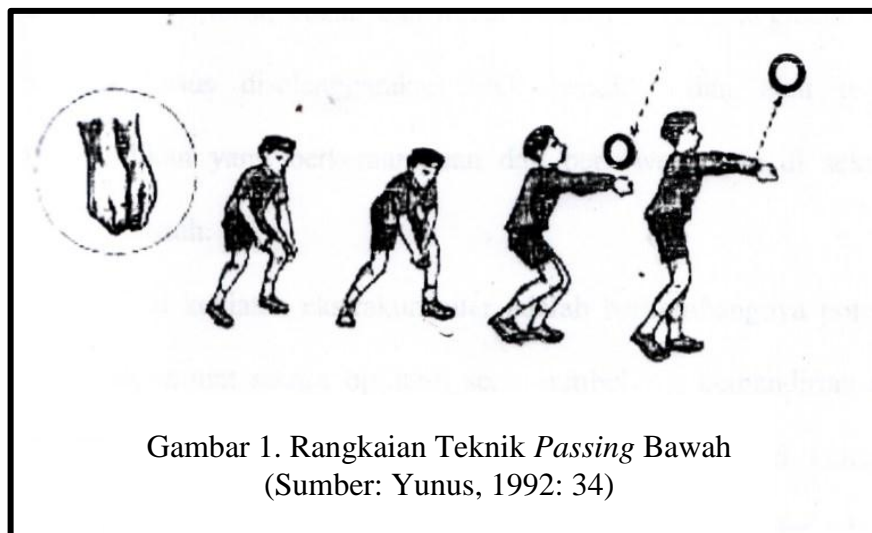
untuk dipelajari dan merupakan dasar bagi pemain untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Menurut PP.

PBVS (1995: 67) analisis gerak teknik *passing* bawah meliputi:

- 1) Sikap Persiapan
 - a) Kedua tangan dijadikan satu.
 - b) Posisi kaki depan belakang selebar bahu.
 - c) Lutut ditekuk.
 - d) Kedua lengan sejajar paha.
 - e) Pinggang lurus.
 - f) Pandangan ke arah bola.
- 2) Sikap saat Perkenaan
 - a) Kedua ibu jari sejajar.
 - b) Salah satu tangan menggenggam tangan yang lain.
 - c) Menerima bola tepat di depan badan.
 - d) Lutut diluruskan.
 - e) Kedua lengan diayunkan.
 - f) Siku tidak ditekuk.
 - g) Gerak pinggang ke depan atas.
 - h) Melihat bola saat perkenaan.
- 3) Sikap Akhir
 - a) Kedua tangan tetap jadi satu.
 - b) Tangan mengikuti lintasan bola menuju sasaran.
 - c) Berat badan pindah ke kaki depan.
 - d) Pandangan mata mengikuti bola menuju sasaran.

Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memainkan bola yang memantul dari net. *Passing* bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya *passing* bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, *passing* bawah merupakan cara memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan yang saling bertautan atau dengan satu lengan. Perkenaan bola pada *passing* bawah yaitu di atas pergelangan tangan. Kemampuan seorang pemain bola voli melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar banyak manfaat yang diperolehnya, terutama untuk menerima bola-bola yang keras dan tajam seperti servis atas atau *smash*.



b) Faktor yang Mempengaruhi *Passing* Bawah

Kemampuan *passing* bawah dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Menurut Suharno (1981: 32) faktor-faktor penentu baik tidaknya *passing* bawah adalah : (a) Koordinasi tinggi, (b) Besar kecilnya sasaran, (c)

Ketajaman indera dan pengaturan saraf, (d) Jauh dekatnya sasaran, (e) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan dan kemampuan *passing* bawah, (f) Cepat lambatnya gerakan, (g) Feeling dan ketelitian, (h) Kuat lemahnya suatu gerakan. Dari uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, feeling dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran.

Sukadiyanto (2002: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan *passing* bawah, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan kemampuan *passing* bawah adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (feeling, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan

faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

Passing bawah bola voli merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks. Tidak jarang para siswa sering kali melakukan kesalahan. Menurut Barbara L. Vierra (2004: 21) kesalahan-kesalahan *passing* bawah adalah sebagai berikut;

- 1) lengan terlalu tinggi ketika memukul bola. Lanjutan lengan berada di atas bahu;
- 2) merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang bukan lutut, sehingga bola yang *dipassing* terlalu rendah dan terlalu kencang;
- 3) tidak memindahkan berat badan ke arah sasaran, sehingga bola tidak bergerak ke muka;
- 4) lengan terpisah sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola, sehingga operan salah;
- 5) bola mendarat di lengan daerah siku, atau menyentuh tubuh.

Hal senada menurut Nuril Ahmadi (2007: 24-25) kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan *passing* bawah, antara lain meliputi:

- 1) Lengan pemukul ditekuk pada siku sehingga papan pemukul sempit. Akibatnya bola berputar dan menyeleweng arahnya.
- 2) Terlalu banyak gerakan lengan pukulan ke depan dibandingkan gerakan ke atas. Sehingga sudut datang bola terhadap lengan bawah pemukul tidak 90
- 3) Bola jatuh pada kepala telapak tangan.
- 4) Dua lengan bawah sebagai pemukul kurang sejajar.
- 5) Tidak ada koordinasi yang harmonis antara gerakan lengan, badan, dan kaki.
- 6) Gerakan ayunan secara keseluruhan terlalu eksplosif, sehingga bola lari jauh melenceng.
- 7) Kurang menekuk pada lutut langkah persiapan

- pelaksanaan.
- 8) Persentuhan pada bola dengan lengan bawah terlambat (lebih tinggi dari dada). Sehingga bola arahnya ke atas belakang yang tidak sesuai dengan tujuan *passing*.
 - 9) Bola tinggi yang seharusnya diambil dengan *passing* atas, dilakukan dengan *passing* bawah.
 - 10) Terlambat melangkah ke samping atau ke depan agar bola selalu terkurung di depan badan sebelum persentuhan bola oleh lengan pemukul.
 - 11) Pemain malas melakukan *passing* atas terutama wanita setelah menguasai teknik *passing* bawah.
 - 12) Kurang dapat mengatur perkenaan yang tepat sesuai dengan datangnya bola (cepat, lambat berputar).
 - 13) Lengan pemukul digerakan dua kali.
 - 14) Lengan pemukul diayunkan lebih tinggi dari bahu.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *passing* bawah adalah posisi berdiri terlalu tegak, lengan terlalu tinggi saat menerima bola, pandangan tidak terfokus kepada bola, saat bergerak kedua lengan sudah disatukan. Untuk mengatasi kesalahan-kesalahan yang terjadi saat *passing* bawah, intensitas latihan yang banyak dan dalam berbagai kondisi sangat diutamakan agar siswa terbiasa dengan segala kondisi yang ada saat melakukan *passing* bawah. Karena kesalahan yang terjadi sering kali karena faktor siswanya itu sendiri.

5. Profil Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Jetis Bantul

Menurut Moh. Uzer Usman (1993: 22) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih

memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63), bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikulum atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Dijelaskan Depdiknas (2004: 45), ekstrakurikuler di sekolah adalah salah satu cara yang dapat ditempuh siswa untuk memahami lebih luas arti penting kegiatan yang digelutinya. Untuk meningkatkan prestasi siswanya, seorang guru pembina ekstrakurikuler di sekolah, pun harus membantu agar siswa tersebut dapat memiliki keterampilan dan kemampuan sehingga dapat meningkatkan prestasinya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat atau wahana kegiatan bagi siswa untuk menampung, menyalurkan dan pembinaan minat, bakat serta kegemaran yang berkaitan dengan program kurikulum, dan dilaksanakan di luar jam sekolah.

SMA N 1 Jetis Bantul adalah sebagai salah satu lembaga pendidikan, turut serta berpartisipasi dalam mengembangkan olahraga bola voli dengan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli. Ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul ditangani oleh

guru Penjasorkes sebagai koordinator dan pelatih. Ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul dilakukan 1 kali dalam seminggu, yaitu: hari Jumat. Pelaksanaan kegiatan Ekstrakurikuler bola voli dimulai pukul 15.30 WIB sampai dengan pukul 17.00 WIB. Dalam kegiatan Ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul, bermacam-macam bentuk latihan yang diberikan mulai dari keterampilan dasar, taktik, dan teknik bertanding bola voli yang sebenarnya.

Pembinaan olahraga bola voli melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga memerlukan penanganan secara seksama dan sungguh-sungguh dari seluruh warga sekolah serta semua pihak yang terkait. Pembinaan ekstrakurikuler bola voli tidak bisa terlepas dari pihak sekolah sebagai penyelenggaraan, guru Penjasorkes, pelatih atau pembina yang memiliki profesionalisme tinggi. Ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul, didukung dengan sarana prasarana berupa: 3 lapangan permanen bola voli ; net ada 4; dan bola seluruhnya berjumlah lebih dari 10 bola.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa SMA N 1 Jetis Bantul sebagai salah satu lembaga pendidikan ikut berpartisipasi dalam mengembangkan olahraga bola voli, dengan menyelenggarakan ekstrakurikuler bola voli. Hal ini merupakan sikap bijaksana sekaligus wujud kepedulian dan rasa memiliki dari SMA N 1 Jetis Bantul terhadap olahraga bola voli.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Berdasarkan skripsi “*Pengaruh metode bermain terhadap peningkatan passing bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bantul*” oleh Betut Sendra Wijaya (2013). Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Bantul. Sampel Penelitian peserta ekstrakurikuler bola voli laki-laki di SMA N 1 Bantul yang berjumlah 20 siswa laki-laki. Merupakan penelitian eksperimen semu yang dilakukan 10 kali tatap muka. Hasil penelitian: terdapat peningkatan yang signifikan teknik dasar *passing* bawah bola voli dengan pemberian bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bantul. Peningkatan teknik *passing* bawah sebesar 3,50 dari 17,60 menjadi 21,10. Jika digambarkan dalam presentase, peningkatan tersebut sebesar 19,89%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Subiman (2012) yang berjudul “Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Dengan Model Bermain Dalam Permainan Bola voli Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas IV Sekolah Dasar Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman yang

berjumlah 24 siswa, terdiri dari 14 siswa putra dan 10 siswa putri. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument yang digunakan berupa *braddy volley ball test*. Adapun skor diperoleh adalah banyaknya bola yang mengenai tembok, dari hasil melakukan *passing* bawah selama 1 menit. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasarat normalitas dan homogenitas. Hasil *uji-t* pada peningkatan kemampuan *passing* bawah diperoleh t hitung sebesar 4,874 lebih besar dari t tabel sebesar 1,714 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Nilai rerata *pretest* kemampuan *passing* bawah bola voli sebelum diberi perlakuan (*treatment*) dengan model bermain adalah sebesar 7,71. Sedangkan nilai rerata *posttest* setelah diberi perlakuan (*treatment*) dengan model bermain adalah sebesar 11,87. Selisih rerata *pretest* dan *posttest* adalah 4,16. Besarnya peningkatan kemampuan *passing* bawah dengan model bermain dalam bentuk presentase sebesar 53,96%. Kenaikan presentase didapat dengan cara selisih rerata dibagi rerata *pretest* dikalikan 100%. Hasil ini menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan *passing* bawah dengan model bermain dalam permainan bola voli pada siswa kelas IV SD Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Afni Suprihatin (2008) yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Pendekatan Berlatih dan bermain Terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bola voli Pada Siswa putri kelas VIII SMP N Boyolali Tahun Pelajaran 2007/2008”. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendekatan pembelajaran berlatih terhadap

kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa putri kelas VIII SMP N Boyolali 2007/2008. Dengan nilai perhitungan tes awal dan tes akhir di peroleh t hit sebesar 4.830 dan t tabel sebesar 1.75 dengan taraf signifikan 5%. Ada pengaruh pendekatan pembelajaran bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa putri kelas VIII SMP N Boyolali 2007/2008. Dengan nilai perhitungan tes awal dan tes akhir di peroleh nilai t hit sebesar 9.820 dan t tabel sebesar 1.75 dengan taraf signifikan 5%. Pendekatan pembelajaran bermain lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa putri kelas VIII SMP N Boyolali 2007/2008. Kelompok 2 (K2) yaitu kelompok yang mendapat pendekatan perlakuan pembelajaran bermain memiliki persentase kemampuan *passing* bawah bola voli lebih besar daripada kelompok 1 (K1) yaitu kelompok yang mendapat perlakuan pendekatan pembelajaran berlatih. Kelompok 2 (K2) memiliki peningkatan sebesar 30.8932%, sedangkan kelompok 1 (K1) 3.2258%.

B. Kerangka Berpikir

Pada dasarnya peserta didik di usia sekolah menengah atas masih sangat senang dengan bermain. Permainan bola voli adalah salah satu diantaranya. Di dalam permainan bola voli tentunya teknik dasar dalam melakukan permainan harus diajarkan, dengan tidak meninggalkan karakter peserta didik yang masih suka bermain dan tidak mengesampingkan teori latihan yang baik dan benar.

Penguasaan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli adalah penting karena keberhasilan suatu regu dalam pertandingan bola voli banyak ditentukan oleh *passing*. Teknik *passing* bawah selalu dipergunakan dalam permainan untuk bertahan dari serangan lawan atau pun untuk menyusun serangan. Teknik *passing* bawah ini merupakan dasar bagi peserta didik untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Dalam bermain bola voli peserta didik dituntut untuk selalu aktif bergerak di dalam lapangan. Oleh karena pada saat bermain bola voli arah bola yang akan *dipassing* datangnya belum tentu sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga menuntut kita untuk bergerak mendekat bola agar dapat di *passing* dengan baik. Oleh karena itu dengan cara melatih gerak yang aktif serta koordinasi seluruh anggota badan diharapkan dapat meningkatkan penguasaan gerak aktif pada diri peserta didik saat latihan maupun pertandingan.

Dengan karakteristik peserta didik Sekolah Menengah Atas atau remaja yang masih menyukai bermain atau jenis permainan lainnya, maka dari itu untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* permainan bola voli pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah menengah atas diberikan dalam bentuk bermain bola pantul. Untuk mengetahui perbedaan subjek yang diberikan perlakuan dalam bentuk permainan bola pantul maka perlu adanya evaluasi dengan cara melakukan pengukuran dengan menggunakan *Brumbach forearms pass wall volley test*.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori, kerangka berpikir, dan penelitian yang relevan seperti di atas maka dapat dirumuskan hipotesis, yaitu: ada pengaruh yang signifikan latihan dengan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Jetis Bantul.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Jetis Bantul. Adapun pengambilan data dilakukan di area olahraga sekolah yang terdiri dari 2 lapangan basket dan 3 lapangan bolavoli.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 September 2016 sampai dengan 30 September 2016.

3. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah 14 siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul. Peserta ekstrakurikuler bola voli adalah kelas VII, VIII sebanyak 23 siswa yang terdiri dari 9 siswa putri dan 14 siswa putra.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk *quasi experiment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The one Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Dalam desain ini, sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu sampel diberi *pretest* (tes awal) dan di akhir pembelajaran sampel diberi *posttest* (tes akhir). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu ingin mengetahui peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa setelah diterapkan *treatment*. Dengan

menggunakan jenis penelitian eksperimen semu yaitu penelitian dengan tidak menggunakan kelompok kontrol atau melakukan percobaan terhadap kelompok eksperimen namun tidak menggunakan penugasan acak untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan tersebut (Cook&Campbell, 1979). Serta eksperimen semu ini dipilih karena mengingat situasi dan kondisi tidak memungkinkan untuk testi agar bisa dikondisikan / diatur / dikarantina dengan baik. Adapun gambar desain dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian
(Sugiyono, 2007: 35)

Keterangan:

Y_1 : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y_2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

Penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*/perlakuan. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk permainan bola pantul. Perlakuan dilaksanakan tiga kali per minggu dengan menambah jadwal pertemuan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul, yaitu di hari Selasa, Rabu dan Jumat pada waktu sore hari, dari pukul 15.30 wib – 17.00 wib.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu permainan bola pantul, sedangkan variabel terikat yaitu *passing* bawah bola voli. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

2. Permainan bola pantul yang diberikan dalam penelitian ini adalah bermain bola pantul yaitu bermain permainan bolavoli dengan cara dipantulkan terlebih dahulu sebelum diarahkan ke daerah lawan melalui net, permainan ini dipergunakan untuk mencapai penguasaan gerakan-gerakan *passing* bawah yang baik. Perlakuan ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan yang dilakukan dalam frekuensi tiga kali pertemuan dalam seminggu yaitu hari Selasa, Rabu dan Jumat. Frekuensi latihan mengacu kepada pendapat Harsono (1988, hlm.194) "sebaiknya latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu". Penelitian 12 x pertemuan menurut pendapat Sarwono (1999, hlm.43) bahwa: "Frekuensi jumlah waktu ulangan latihan yang baik adalah dilakukan 5-6 per sesi latihan atau 2-4 kali per minggu" 5 sesi X 2 kali perminggu = 10 kali pertemuan. (minimal), 5 sesi X 3 kali perminggu = 15 kali pertemuan. (sedang), 5 sesi X 4 kali perminggu = 20 kali pertemuan. (maksimal).
3. Kemampuan *passing* bawah adalah kemampuan seseorang dalam melakukan *passing* bawah dengan teknik yang benar dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke dalam sasaran dengan tepat. Kemampuan *passing*

bawah diukur menggunakan *Brumbach forearms pass wall volley test*, Yaitu siswa ditugaskan untuk memvoli bola kedinding menggunakan *passing* bawah selama satu menit dengan sasaran lebar 2,54 m dan tinggi 2,44 m.

D. Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 1 Jetis Bantul yang berjumlah 14 peserta didik, dimana ke 14 siswa tersebut adalah merupakan subjek penelitian. Peserta putra ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Jetis dianggap lebih cocok untuk dijadikan subjek penelitian dibandingkan siswa putri dikarenakan siswa putra memiliki kemampuan *passing* bawah yang relatif lebih rendah dibandingkan dengan siswa putri, sehingga dengan pemberian latihan permainan bola pantul dianggap akan lebih berpengaruh.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:49) "Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaanya lebih mudah dan lebih baik". Pengmpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran kemampuan *passing* bawah bola voli

menggunakan tes. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes *passing* bawah permainan bola voli dari *Brumbach forearms pass wall volley test* (Richard H. Cox, 1980).

Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Tes (*Brumbach forearms pass wall volley test*)

Tes *passing* bawah dari *Brumbach forearms pass wall volley test* telah dilaporkan dengan koefisien korelasi reliabilitas 0,896 dan korelasi validitas 0,80. Yang telah diuji cobakan untuk jenis kelamin putra dan putri, dengan kriteria umur 9-11, 12-14, 15-17, 18-22. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan dan ketepatan *passing* bawah dengan memvoli bola kedinding. Ukuran untuk tes *Brumbach forearms pass wall volley test* adalah sasaran dinding tembok yang rata dan halus dengan lebar sasaran 2,54 m dan tinggi dari lantai 2,44 m. Sementara untuk jarak dari dinding dan tinggi dari sasaran bebas tergantung kenyamanan testi. Norma untuk penilaian *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test* dapat dilihat dalam tabel berikut :

PERSENTASE	PUTRA				PUTRI			
	9-11	12-14	15-17	18-22	9-11	12-14	15-17	18-22
90	17	23	32	48	17	23	41	44
80	13	19	28	42	13	19	34	37
70	10	16	25	39	10	16	30	33

60	8	14	23	37	8	14	27	29
50	6	12	21	34	6	12	24	26
40	4	10	19	31	4	10	21	23
30	2	8	17	29	2	8	18	19
20	0	5	14	26	0	5	14	15
10	0	1	10	20	0	1	7	10

Tabel 1. Norma *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test*
Sumber : Richard H. Cox (1980: 103)

b. Alat

Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu :

- 1) Dinding atau tembok
- 2) Bola voli
- 3) Peluit
- 4) Stopwatch
- 5) Lakban
- 6) Blangko penilaian dan alat tulis

c. Testor

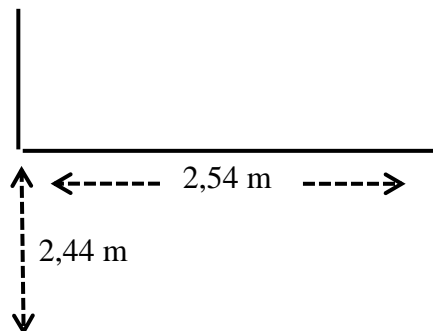
Jumlah testor sebanyak 3 orang yaitu :

- 1) Pengawas, 1 orang yang bertugas mengamati dan mengawasi jatuhnya bola pada petak sasaran.
- 2) Pencatat hasil, 1 orang bertugas mencatat hasil yang dicapai oleh siswa.
- 3) *Timer*

d. Pelaksanaan tes

- 1) Setelah ada aba-aba dari petugas, testi memvoli bola sebanyak-banyaknya ke sasaran yang telah disediakan.
- 2) Testi berturut-turut memvoli bola selama satu menit. Jika bola sulit dikuasai boleh ditangkap dan diteruskan kembali sampai aba-aba berhenti dari petugas.

Setiap testi melakukan 3 kali pelaksanaan diambil 2 percobaan terbaik kemudian dirata-rata. Memvoli yang sah adalah yang masuk ke sasaran, bola yang mengenai garis dianggap masuk. Pantulan/lambungan pertama serta pantulan bola setelah mati atau ditangkap tidak dihitung.



Gambar 3. Tes kemampuan passing bawah. Brumbach forearm passwall-volley test. Sumber : Richard H. Cox (1980: 103)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Adapun teknik pengumpulan data, yaitu:

- a. *Pretest*: Seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 1 Jetis Bantul, secara urut satu persatu mengikuti tes awal kemampuan gerak dasar *passing* bawah.
- b. *Treatment*: Setelah melakukan *pretest*, peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 1 Jetis Bantul, diberikan tindakan dalam bentuk permainan bola pantul. *Treatment* / tindakan dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan (3 kali dalam seminggu).
- c. *Posttest*: Seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 1 Jetis Bantul, secara urut satu persatu mengikuti tes akhir kemampuan gerak dasar *passing* bawah.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2006: 299). Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p > 0,05$ maka data normal, akan tetapi

sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan rumus:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

χ^2 : Chi Kuadrat

f_o : Frekuensi yang diobservasi

f_h : Frekuensi yang diharapkan

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0.05$, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011: 125):

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan : F : Nilai f yang dicari

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1

(*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2

s_1 : simpangan baku sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varians sampel 1

s_2^2 : varians sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Kemampuan motorik *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2
Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Jetis Bantul

No	Kode Testi	<i>Pretest</i>			Rata-rata	<i>Posttest</i>			Rata-rata
		I	II	III		I	II	III	
1	KT-1	12	14	10	13	10	16	21	18,5
2	KT-2	9	11	16	13,5	10	15	13	14
3	KT-3	14	20	22	21	21	27	25	26
4	KT-4	20	19	20	20	23	20	25	24
5	KT-5	17	15	15	16	18	25	14	21,5
6	KT-6	13	10	12	12,5	20	18	15	19
7	KT-7	7	8	8	8	9	18	16	17
8	KT-8	10	13	11	12	12	17	11	14,5
9	KT-9	6	7	9	8	10	18	15	16,5
10	KT-10	20	21	24	22,5	24	20	22	23
11	KT-11	18	14	19	18,5	17	20	21	20,5
12	KT-12	14	18	16	17	14	16	20	18
13	KT-12	20	18	18	19	21	18	20	20,5
14	KT-13	20	18	21	20,5	21	24	19	22,5

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Jetis Bantul, untuk *pretest* nilai minimal = 8,0, nilai maksimal = 22,0, rata-rata (*mean*) = 15,64, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 4,67. Sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 14,0, nilai maksimal = 26,0, rata-rata (*mean*) = 19,5,

dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 3,59. Selengkapnya disajikan pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3
Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Passing*
Bawah

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	14	14
<i>Mean</i>	15.6429	19.4286
<i>Median</i>	16.5000	19.5000
<i>Mode</i>	8.00	14.00
<i>Std. Deviation</i>	4.66752	3.58875
<i>Minimum</i>	8.00	14.00
<i>Maximum</i>	22.00	26.00
<i>Sum</i>	219.00	272.00

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan ujnormalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4
Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,937	0,05	Normal

Dari hasil tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5
Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	26	0,169	Homogen

Dari tabel 4.4 di atas dapat dilihat bahwa nilai *pretest* sig. p $0,169 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistic parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Uji-t

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan dengan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Jetis Bantul”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka permainan bola pantul memberikan pengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh

data pada tabel 6 sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

Tabel 6
Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest Passing Bawah*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t _{ht}	t _{tb}	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	15,64	5,098	2,16	0,000	3,78	24,16 %
<i>Posttest</i>	19,42					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,098 dan t_{tabel} 2,16 (df 13) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 5,098 > t_{tabel} 2,16, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan dengan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Jetis Bantul”, diterima. Artinya permainan bola pantul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Jetis Bantul. Dari data *pretest* memiliki rerata 15,64, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 19,42. Besarnya peningkatan kemampuan *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,78, dengan kenaikan persentase sebesar 24,16 %.

b. Sumbangan Efektif

Sumbangan efektif dapat dilihat dari nilai Koefisien determinasi (R^2) dimana nilai bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen menjelaskan variabel dependen. Dalam output SPSS,

koefisien determinasi terletak pada tabel *Model Summary*^b dan tertulis *R Square*. Nilai *R Square* dikatakan baik jika di atas 0,5 karena memiliki *R Square* berkisar antara 0 sampai 1. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 7 sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

Tabel 7
Sumbangan Efektif

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.797 ^a	.635	.605	2.97283

Output SPSS ini memiliki nilai koefisien determinasi yang sudah disesuaikan (*Adjusted R Square*) sebesar 0,635. Artinya, 63,5% variabel dependen *passing* bawah bola voli dipengaruhi oleh variabel independen permainan bola pantul, dan sisanya 36,5% (100% - 63,5%) dijelaskan oleh variabel lain di luar dari variabel yang diteliti seperti faktor dari dalam diri meliputi kesehatan, inteligensi, minat dan motivasi. Sedangkan faktor dari luar diri meliputi keluarga, masyarakat dan lingkungan sekitar.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan permainan bola pantul selama 12 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Jetis

Bantul, dengan $t_{hitung} 5,098 > t_{tabel} 2,16$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan kenaikan persentase sebesar 24,16 %. Sementara sumbangan efektifnya mencapai 63,5% yang artinya latihan permainan bola pantul mempengaruhi peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler, dimana didalam permainan bola pantul terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan passing bawah seperti penguasaan teknik dasar bolavoli, gerakan passing bawah yang benar, keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak). Sementara 36,5% sisanya adalah faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian, seperti kesehatan, inteligensi, minat dan motivasi. Namun perlakuan tersebut harus dilakukan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu, karena jika tidak akan mempengaruhi hasil yang diperoleh.

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang berfungsi untuk menyusun serangan ataupun untuk menahan serangan. Awal kita untuk menyusun sebuah serangan dalam bola voli adalah berawal dari passing yang bagus. Tentunya untuk memiliki kemampuan kemampuan passing bawah yang baik itu tidak mudah, diperlukan latihan yang baik juga. Latihan yang baik dimaksud disini adalah latihan yang dilakukan secara kontinyu dan menggunakan jenis latihan yang tepat.

Latihan bola pantul adalah bentuk latihan *passing* bawah dengan memantulkan bola terlebih dahulu sebelum di-*passing*. Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke

lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk melakukan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam bermain bola voli. Dimana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya. Seperti yang diungkapkan Nuril Ahmadi (2007: 37) kelebihan dalam bola pantul, yaitu:

- 1) Lebih mudah dilakukan oleh anak yang belum terampil karena bola ditunggu sampai memantul dahulu sebelum dipasing.
- 2) Pada saat bola memantul anak memiliki banyak waktu untuk mempersiapkan gerakan pasing dengan baik.
- 3) Bola akan lebih mudah dikendalikan karena kecepatannya semakin pelan ketika memantul ke lantai.

Latihan bola pantul merupakan bentuk latihan yang dapat membuat siswa untuk secara otomatis untuk melakukan gerakan *passing* bawah, yaitu tubuh merendah dengan menekuk lutut, dan posisi tangan selalu menempel membentuk posisi *passing* bawah, karena bola yang akan di-*passing* harus terlebih dahulu memantul ke lantai. Bola yang memantul ke lantai tidak dapat diprediksikan tinggi rendahnya bola, sehingga menuntut siswa untuk selalu dalam posisi siap untuk melakukan *passing* bawah. Latihan bola pantul juga membuat siswa lebih merasa tidak selalu monoton dalam berlatih *passing* bawah, karena dalam latihan bola pantul banyak terdapat variasinya.

Penguasaan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli adalah penting karena keberhasilan suatu regu dalam pertandingan bola voli banyak ditentukan oleh *passing*. Teknik *passing* bawah selalu dipergunakan dalam permainan untuk *receive* servis, bertahan dari serangan lawan ataupun untuk menyusun serangan. Teknik *passing* bawah ini harus dipelajari sejak dini

dan merupakan dasar bagi siswa untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Dalam bermain bola voli siswa dituntut untuk selalu aktif bergerak di dalam lapangan. Oleh karena pada saat bermain bola voli arah bola yang akan di-*passing* datangnya belum tentu sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga menuntut untuk bergerak mendekat bola agar dapat dipasing dengan baik. Selain dapat di-*passing* dengan baik, arah bola juga harus tepat mengarah kepada pengumpan agar pengumpan lebih mudah untuk menyusun serangan atau melakukan umpan yang bervariasi, sehingga serangan tidak mudah dibaca oleh lawan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan menggunakan analisis program SPSS versi 16.0 dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan perlakuan dengan model latihan bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMA N 1 Jetis Bantul. Adanya pengaruh ditunjukkan melalui hasil tes dengan perbedaan rata-rata sebesar 3,78 lebih banyak setelah pemberian perlakuan. Perbedaan rata-rata (*mean different*) dan mean *pretest*, maka dapat diketahui besarnya persentase peningkatan pengaruh latihan dengan permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli sebesar 24,16%. Namun, pemberian perlakuan harus dilakukan minimal selama 12 kali pertemuan dan dengan frekuensi 3 kali perminggu, karena jika tidak akan berpengaruh pada hasil.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, antara lain:

1. Pemberian perlakuan sebanyak 3 kali seminggu berdampak pula pada hasil apabila perlakuan hanya dilakukan sebanyak sekali seminggu sama seperti jadwal ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Jetis.

2. Peneliti tidak mampu untuk mengontrol aktivitas yang dilakukan subjek sebelum pengambilan data.
3. Peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi subjek sebelum pengambilan data.

C. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya pengaruh latihan dengan permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Jetis Bantul dapat digunakan sebagai acuan bahwa dalam latihan *passing* bawah, untuk mampu melakukan *passing* bawah perlu dilatihkan juga reaksi, kekuatan lengan tangan dan koordinasi tubuh-mata-tangannya. Seseorang yang banyak berlatih mempunyai koordinasi yang baik dalam melakukan *passing* bawah. Latihan dengan permainan bola pantul perlu pengembangan lebih lanjut dan dapat menjadi alternatif latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Misalnya pengembangan dalam hal macam-macam bentuk latihan dalam bentuk bermain agar siswa tidak bosan dalam berlatih.

D. Saran

Berangkat dari kesimpulan maka disarankan kepada beberapa pihak yang terkait dengan pendidikan jasmani, khususnya cabang bola voli sebagai berikut:

1. Secara khusus kepada para pelaku olahraga bola voli (pemain dan pelatih) untuk dapat melakukan *passing* bawah dengan baik perlu dilatihkan juga kekuatan otot lengan, reaksi, dan koordinasi tubuh-mata-tangannya.

2. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subjek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan taraf kemampuan *passing* bawah bagi subjek.
3. Diadakan penelitian lanjut dengan menambahkan variabel lain yang diduga mempunyai sumbangan besar bagi kemampuan *passing* bawah bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbara L. Vierra. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Betut Sendra Wijaya. (2013). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Blair, S. N. (1995). "Exercise Prescription for Health." *Quest* 47(3): 338-53.
- Budiwanto, S. 2004. Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga. Malang: Depdiknasn Universitas Negeri Malang.
- Cox Richard H. (1980). *Teaching Volley Ball*, Burgess Publishing Company, Minnepolis
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 SD Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Durwachter G. (1990). *Bola Volley: Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: Gramedia.
- Edi Purnama. (2013). Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV MI MA'ARIF Bandungrejo Kecamatan Ngablak Kabupaten Magelang. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hurlock, Elizabeth, B., Perkembangan Anak, Erlangga, Jakarta, 1993.
- Fox, E.L. 1984. Sport physiology. 2 th Edition, Philadelphia: Saunders College Publishers.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : C.V. Tambak Kusumah
- Hadisasmitha, Yusuf dan Syarifudin, Aip. 1996. Ilmu Kepelatihan Dasar. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tinggi Tenaga Akademik, Jakarta.
- Herry Koesyanto. (2003). *Belajar Bermain Bola Volley*. Semarang: FIK UNNES.

- Herman Subarjah, (2007). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. doi:10.1249/01.MSS.0000121945.36635.61
- Moh.Uzer Usman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nur Afni Suprihatin. (2008). Perbedaan Pengaruh Berlatih dan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Putri Kelas VIII SMP N Boyolali Tahun Pelajaran 2007/2008. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Rusli Lutan, dkk(2000). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta : Depdiknas
- Subiman. (2012). Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Dengan Model Bermain Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2007). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta
- Suharno HP. (1984). *Prinsip-Prinsip Bermain Bola Voli*, Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka. (1991). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika.
- Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Deroktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- (2014). *Panduan Latihan Fisik. Muscle FIT Laboratory*.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 380/UN.34.16/PP/2016. 23 Agustus 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Ka. Bappeda Kab. Bantul
Kompleks Parasamya Jl. RW Monginsidi No.01 Bantul
Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ade Satrio.
NIM : 12601244077.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : September s.d Oktober 2016.
Tempat/Obyek : SMA N 1 Jetis Bantul.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan dengan Permainan Bola Pantul Terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Jetis Bantul.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 1 Jetis Bantul.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2 : Surat Pengantar Ijin Penelitian Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (BAPPEDA) Bantul



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)

Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / Reg / 3592 / S1 / 2016

Menunjuk Surat : Dari : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 380/UN.34.16/PP/2016
Tanggal : 23 Agustus 2016 Perihal : PERMOHONAN IJIN PENELITIAN

Mengingat : a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada
Nama : ADE SATRIO
P. T / Alamat : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Karangmalang, Sleman, DIY
NIP/NIM/No. KTP : 12601244077
Nomor Telp./HP : 087738632888
Tema/Judul Kegiatan : PENGARUH LATIHAN DENGAN PERMAINAN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMA N 1 JETIS BANTUL
Lokasi : SMA N 1 Jetis Bantul
Waktu : 02 September 2016 s/d 07 Oktober 2016

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : Bantul
Pada tanggal : 29 Agustus 2016

A.n. Kepala,
Kepala Bidang Data Penelitian dan Pengembangan & Kasubbid.
Libang



Heny Endrawati, S.P., M.P.
NIP. 197106081998032004

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Bantul (sebagai laporan)
2. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan Menengah dan Non Formal Kab. Bantul
4. Ka. SMA Negeri 1 Jetis

Lampiran 3 : Surat Keterangan dari SMA N 1 Jetis



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON FORMAL
SMA NEGERI 1 JETIS
KERTAN SUMBERAGUNG JETIS BANTUL YOGYAKARTA 55781 TELP. (0274) 2810161

SURAT KETERANGAN
Nomor : 422 /490/JET.A.01/2016

Menunjuk Surat dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (BAPPEDA) Kabupaten Bantul nomor : 070 / Reg/3592 / S1/ 2016 tertanggal 29 Agustus 2016 perihal tentang ijin penelitian, dengan ini Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Jetis Kabupaten Bantul menerangkan :

Nama : ADE SATRIO
P.T/Alamat : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Karangmalang Sleman, DIY
NIM : 12601244077
Keterangan : Telah selesai melaksanakan Penelitian

Tema/Judul : “ PENGARUH LATIHAN DENGAN PERMAINAN BOLA PANTUL
TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 JETIS
BANTUL “

Lokasi : SMA N 1 Jetis Bantul
Waktu : 02 September 2016 s/d 30 September 2016

Dengan guru Pembimbing sebagai berikut :

Nama : Siswandaru, S.Pd.
NIP. : --
Jabatan : Guru

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 03 Oktober 2016
Kepala

HERMAN PRIYANA
NIP. 19570511 198603 1 001

Lampiran 4 : Keterangan *Expert Judgemen*



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1. Yogyakarta Telp. 513092. 586168 Pssw. 282

Nomor :
Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lam : 1 Bendel Program Latihan

Yth : Bapak Yuyun Ari Wibowo, M.Or
Ditempat

Dengan hormat saya sampaikan bahwa untuk keperluan validasi program latihan dalam pelaksanaan penulisan tugas akhir skripsi. Saya mohon bapak dapat memberikan penilaian terhadap program latihan saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : Ade Satrio
NIM : 12601244077
Prodi : PJKR

Judul Sripsi : Pengaruh Latihan dengan Permainan bola Pantul terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuer Bolavoli SMA N 1 Jetis Bantul.

Demikian surat permohonan ini saya buat, apabila ada kesalahan saya mohon maaf yang sebesar-besarnya, dan untuk perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Dosen Pembimbing

Drs. Suhadi, M.Pd
NIP. 19600505 198803 1 006

Yogyakarta, 22 Juni 2016
Mahasiswa

Ade Satrio
NIM. 12601244077



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAHA

Alamat: Jl.Colombo No. 1, Yogyakarta Telp.513092, 586168 Psw. 282

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yuyun Ari Wibowo, M.Or
NIP : 19830305092008121002
Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa instrumen penelitian (program latihan) Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Ade Satrio
Nim : 12601244077
Jurusan : POR
Prodi : PJKR
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan dengan Permainan Bola Pantul terhadap Kemampuan
Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuer Bolavoli SMA N 1 Jetis Bantul.

Telah di *Expert Judgement* dan memenuhi persyaratan sebagai instrumen utama yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Juni 2016

Yang menerangkan

Yuyun Ari Wibowo, M.Or
NIP: 19830305092008121002

Lampiran 5 : Hasil *Pretest* dan *Posttest*

DATA PENELITIAN

No	Kode Testi	Pretest			Rata-rata	Posttest			Rata-rata
		I	II	III		I	II	III	
1	KT-1	12	14	10	13	10	16	21	18,5
2	KT-2	9	11	16	13,5	10	15	13	14
3	KT-3	14	20	22	21	21	27	25	26
4	KT-4	20	19	20	20	23	20	25	24
5	KT-5	17	15	15	16	18	25	14	21,5
6	KT-6	13	10	12	12,5	20	18	15	19
7	KT-7	7	8	8	8	9	18	16	17
8	KT-8	10	13	11	12	12	17	11	14,5
9	KT-9	6	7	9	8	10	18	15	16,5
10	KT-10	20	21	24	22,5	24	20	22	23
11	KT-11	18	14	19	18,5	17	20	21	20,5
12	KT-12	14	18	16	17	14	16	20	18
13	KT-13	20	18	18	19	21	18	20	20,5
14	KT-14	20	18	21	20,5	21	24	19	22,5

Yogyakarta, 30 September 2016
Peneliti


Ade Satrio
12601244077

Mengetahui Guru Pengajar


Siswandaru S.Pd

Lampiran 6 : Data Siswa


DATA SISWA

NO	NAMA	UMUR	TTL	ALAMAT
1	Yusuf Arfianto	17	Bantul, 7 Desember 1999	Keyongan Kidul
2	M Saiful Anwar	16	Bantul, 10 Maret 2000	Manggung
3	Deni Alfian Verdiansyah	15	Bantul, 22 April 2001	Sanden
4	Yohanes Ryan K	16	Bantul, 9 September 2000	Bambanglipuro
5	Zaky Pradana	16	Bantul, 3 April 2000	Kretek
6	Burhan A M	16	Bantul, 24 Januari 2000	Parangtritis
7	Bramantyas H	15	Bantul, 7 Juni 2001	Srandakan
8	Habib Maulana	16	23 Februari 2000	Kasihlan
9	Afif Surya K	15	Bantul, 12 Januari 2001	Dlingo
10	David Luky H	16	13 Maret 2000	Sindet
11	Rifky Eko S	15	Bantul, 24 April 2001	Imogiri
12	M Sidiq Yuanto	17	Bantul, 6 September 1999	Sewon
13	Bagus Prakosa	16	Bantul, 31 Juli 2000	Pundong
14	Helmi Haris Tama	16	Bantul, 9 Mei 2000	Pundong

Mengetahui Guru Pengajar


Siswandaru S.Pd

Yogyakarta, 30 September 2016
Peneliti


Ade Satrio
12601244077

Lampiran 7 : Deskriptif Statistik

Statistics

	Pretest	Posttest
N Valid	14	14
Missing	0	0
Mean	15.6429	19.4286
Median	16.5000	19.5000
Mode	8.00 ^a	14.00 ^a
Std. Deviation	4.66752	3.58875
Minimum	8.00	14.00
Maximum	22.00	26.00
Sum	219.00	272.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 8	2	14.3	14.3	14.3
12	2	14.3	14.3	28.6
13	2	14.3	14.3	42.9
16	1	7.1	7.1	50.0
17	1	7.1	7.1	57.1
18	1	7.1	7.1	64.3
19	1	7.1	7.1	71.4
20	2	14.3	14.3	85.7
21	1	7.1	7.1	92.9
22	1	7.1	7.1	100.0
Total	14	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	2	14.3	14.3	14.3
	16	1	7.1	7.1	21.4
	17	1	7.1	7.1	28.6
	18	2	14.3	14.3	42.9
	19	1	7.1	7.1	50.0
	20	2	14.3	14.3	64.3
	21	1	7.1	7.1	71.4
	22	1	7.1	7.1	78.6
	23	1	7.1	7.1	85.7
	24	1	7.1	7.1	92.9
	26	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Lampiran 8 : Uji Normalitas dan Homogenitas

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest
N		14
Normal Parameters ^a	Mean	15.6429
	Std. Deviation	4.66752
Most Extreme Differences	Absolute	.143
	Positive	.143
	Negative	-.122
Kolmogorov-Smirnov Z		.535
Asymp. Sig. (2-tailed)		.937

a. Test distribution is Normal.

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.000	1	26	.169

ANOVA

Pretest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	100.321	1	100.321	5.788	.024
Within Groups	450.643	26	17.332		
Total	550.964	27			

Lampiran 9 : Uji t

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	15.6429	14	4.66752	1.24745
Posttest	19.4286	14	3.58875	.95913

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	14	.804	.001

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-3.78571	2.77845	.74257	-5.38994	-2.18149	5.098	13	.000

Lampiran 10 : Tabel Uji Regresi

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	posttest ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: pretest

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.797 ^a	.635	.605	2.97283

a. Predictors: (Constant), posttest

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	184.751	1	184.751	20.905	.001 ^a
	Residual	106.053	12	8.838		
	Total	290.804	13			

a. Predictors: (Constant), posttest

b. Dependent Variable: pretest

Coefficients^a


Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-5.110	4.646		-1.100	.293
	posttest	1.064	.233	.797	4.572	.001

a. Dependent Variable: pretest

Lampiran 11 : Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65

Lampiran 12 : Sertifikat Kalibrasi Stopwatch dan Ban Ukur

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>					
<p align="center">SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE</p>					
<p>Nomor : 2592 / SW - 19 / III / 2016 Number</p>					
<table border="1"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 009627</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 30 Maret 2016</td> </tr> </table>		No. Order	: 009627	Diterima tgl	: 30 Maret 2016
No. Order	: 009627				
Diterima tgl	: 30 Maret 2016				
<p>ALAT Equipment</p> <p>Nama : Stopwatch Name Kapasitas : 9 jam Capacity Daya Baca : 1 detik Accuracy</p>	<p>Tipe/Model : - Type/Model Nomor Seri : - Serial number Merek/Buatan : Casio Trade Mark/Manufaktur</p>				
<p>PEMILIK Owner</p> <p>Nama : Seisar Didik Puji Saputra Name Alamat : Samirono VI no.127 Address</p>					
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p> <p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Method Standar : Casio HS-80TW.IDF Standard Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN Traceability</p>					
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated</p> <p>LOKASI KALIBRASI : Balai Metrologi Yogyakarta Location of calibration</p> <p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration</p> <p>Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%</p>					
<p>HASIL Result</p> <p>Lihat sebaliknya</p>					
<p align="right">Yogyakarta, 30 Maret 2016 Pit. Kepala Balai BALAI METROLOGI M. S. SE, M.Si Disertifikasi 1569/210 198401 1 003</p>					
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	<p>FBM.22-02.T</p>				
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>					

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

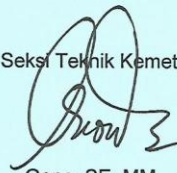
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Seisar Didik Puji Saputra
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"03
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"03
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP.19610807 198202 1 007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 2593 / UP - 147 / III / 2016
Number

No. Order : 009628
Diterima tgl : 30 Maret 2016

ALAT
Equipment

Nama : Ban Ukur
Name : Ban Ukur
Kapasitas : 50 meter
Capacity : 50 meter
Daya baca : 2 mm
Readability : 2 mm

Tipe/Model : -
Type/Model : -
Nomor Seri : -
Serial number : -
Merek/Buatan : Prosnip
Trade Mark/Manufaktur : Prosnip

PEMILIK
Owner

Nama : Icham Yuniansyah
Name : Icham Yuniansyah
Alamat : Jl. Rajawali no. 67
Address : Jl. Rajawali no. 67

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : SK DJ PDN No.32 / PDN / KEP / 3 / 2010
Method : SK DJ PDN No.32 / PDN / KEP / 3 / 2010
Standar : Komparator 10 m
Standard : Komparator 10 m
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK -045-IDN
Traceability : Ke satuan SI melalui LK -045-IDN

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

30 Maret 2016

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%

HASIL

Result

Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 30 Maret 2016
Kepala Balai
BALAI METROLOGI
DISPERINDAG
Masitho, SE, M.Si
NIP. 19591210 198401 1 003

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : Icham Yuniansyah
Reference
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1000	1000
0 - 2000	2000
0 - 3000	3000
0 - 4000	4000
0 - 5000	5000

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampian 13 : Dokumentasi Penelitian

Pelaksanaan Pretest dan Posttest



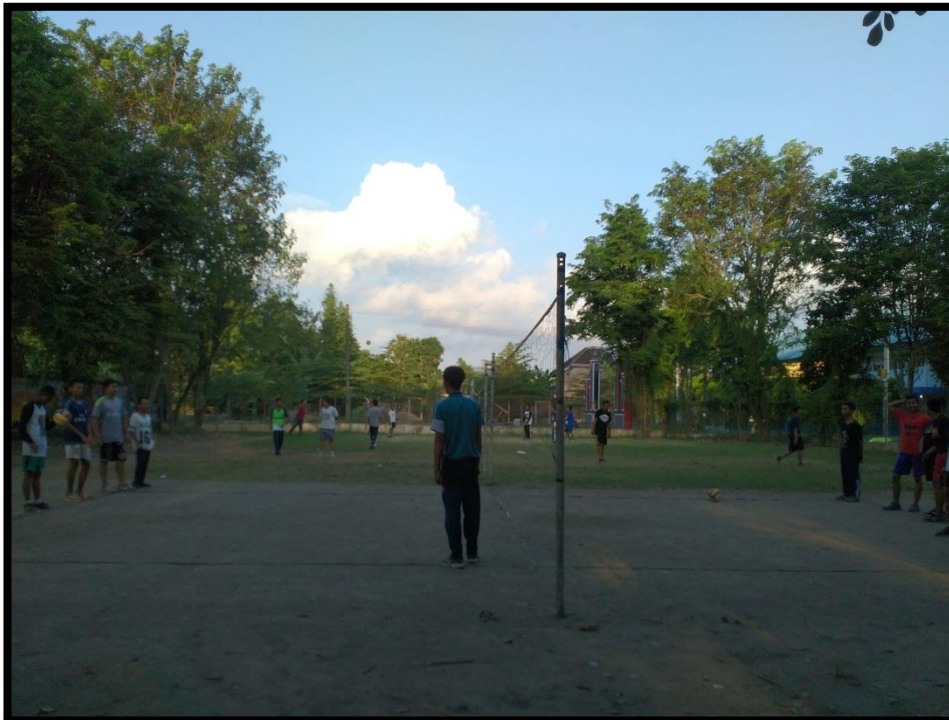
Variasi Pemanasan



Pendekatan Tehnik Bola Pantul



Pendekatan Tehnik Permainan Bola Pantul Melalui Net



Penerapan Permainan Bola Pantul



Lampiran 12 : Sesi Latihan

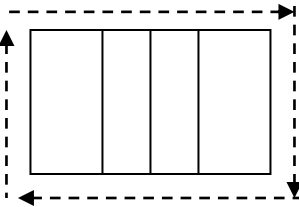
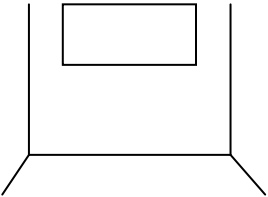
PRETEST

Cabang olahraga : Bolavoli
 Waktu : 14.30-15.30
 Sasaran latihan : *Pretest*
 Hari/tanggal : Jumat, 2/9/2016

Jumlah siswa : 14 siswa

Sesi : Pretest

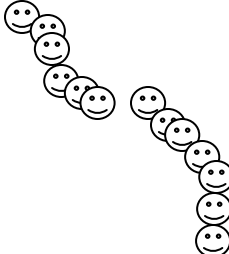

Peralatan : Bola 5 buah, lapangan, net, peluit, *stopwatch*

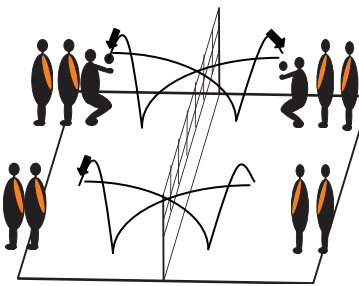
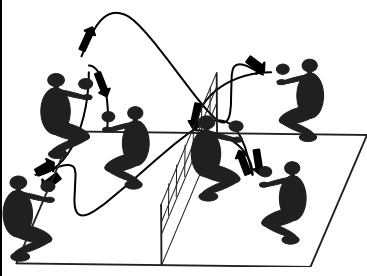
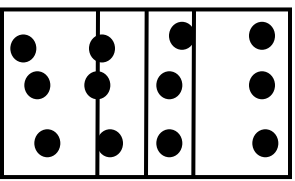
NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Joging -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis	5 menit 10" 8x2hitungan 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan passing bawah penguluran
3.	Inti pelaksanaan <i>pretest</i>	1 menit (1 kali percobaan) sebanyak 3 kali .		Melakukan <i>passing</i> bawah dengan memantul-mantulkan bola ke dinding sebanyak 3 kali percobaan dan diambil 2 nilai yang terbaik.

4.	<p>Penutup</p> <p>-Pendinginan dan Evaluasi dan do'a</p>	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p><i>Stretching</i></p> <p>Pendinginan dan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>
----	--	---------	--	---

Cabang olahraga : Bolavoli
Waktu : 15.30-17.00
Sasaran latihan : *Passing Bawah*
Jumlah : 14 siswa
Hari/tanggal : Jumat, 2/9/2016
Selasa, 6/9/2016

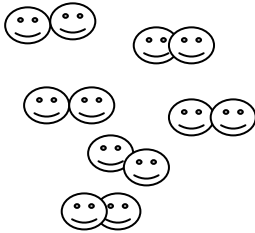

Sesi : 1,2
Peralatan : Bola 5 buah,
lapangan, net, peluit,
stopwatch

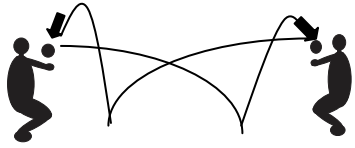
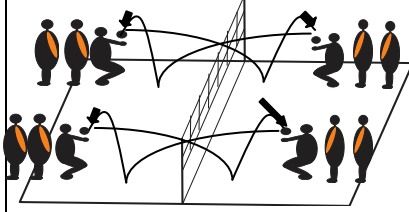
NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - Permainan ular naga	15 menit		Siswa dibagi menjadi dua grup ,masing-masing grup menjadi ular. Siswa yang berada paling depan(kepala) bertugas menangkap siswa yang berada dibelakang(ekor) dari drup musuh.
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	12 menit		Lambung bola hingga memantul kemudian <i>passing</i> bawah ke atas dan ditangkap, lalu dilambungkan lagi hingga memantul kemudian di <i>passing</i> lagi sebanyak 3 kali, kemudian bergantian dengan teman belakangnya.

4.	2 . <i>Passing</i> bawah melalui net bentuk A	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah melalui net secara bergantian dengan yang belakangnya. (sebelum bola di <i>passing</i> , bola harus menyentuh tanah terlebih dahulu)
	3 . variasi <i>passing</i> bawah 1 sentuhan bentuk B	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 menit		<i>Passing</i> bawah melalui net, bola harus menyentuh tanah baru kemudian di <i>passing</i> dan dioperkan ke teman satu regu tanpa dipantulkan.
	4. Bermain yang dimodifikasi	35 menit		Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah selama 2set
	Penutup : -Pendinginan -Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	<i>Stretching</i> Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.

Cabang olahraga : Bolavoli
 Waktu : 15.30 – 17.00
 Sasaran latihan : *Passing* Bawah
 Jumlah siswa : 14 siswa
 Hari/tanggal : Rabu, 7/9/2016
 Jumat, 9/9/2016

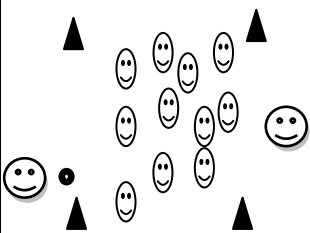
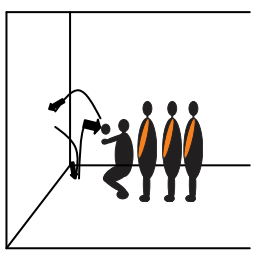
Sesi : 3,4
 Peralatan : Bola 5 buah,
 lapangan, net, peluit,
stopwatch

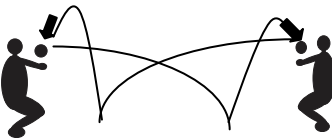
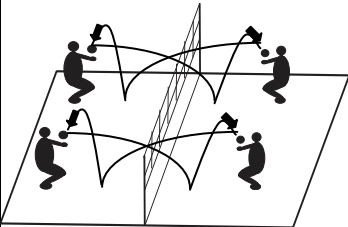
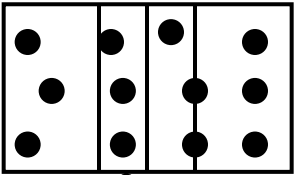
NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Permainan meniru teman	15 menit		Setiap siswa diwajibkan berpasangan, kemudian siswa yang di depan ditugaskan melakukan gerakan apa pun selama 7 menit yang intinya adalah menaikan suhu, gerakan bisa seperti berlari, melompat, push up dll. Siswa yang dibelakang harus selalu menirukan setiap gerakan pasangannya. Setelah 7 menit siswa bergantian.
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	12 menit		Lambung bola hingga memantul kemudian <i>passing</i> bawah ke atas dan dibiarkan bola memantul ke tanah satu kali kemudian di <i>passing</i> lagi sebanyak 5 kali, kemudian bergantian dengan teman belakangnya.

4.	2 . <i>Passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan berpasangan bentuk A	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Atlet melakukan <i>passing</i> bawah dipantulkan berpasangan dengan jarak 4 meter
	3 . variasi <i>Passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan bentuk B	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Atlet melakukan <i>passing</i> bawah melalui net secara bergantian.(sebelum bola di <i>passing</i> , bola harus menyentuh tanah terlebih dahulu)
	4. variasi bermain bolavoli yang dimodifikas	35 menit	Bermain khusus menggunakan <i>passing</i> bawah tetapi sebelum bola di <i>passing</i> ke daerah lawan, bola harus dioper ke teman satu tim agar semua dapat merasakan <i>passing</i> bawah baru kemudian bola di <i>passing</i> ke daerah lawan.	Bola yang sudah dioper ke daerah lawan sebelum di <i>passing</i> harus memantul ke tanah 1 kali terlebih dahulu
	Penutup : -Pendinginan -Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	<i>Stretching</i> Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.

Cabang olahraga : Bolavoli
Waktu : 15.30 – 17.00
Sasaran latihan : *Passing Bawah*
Jumlah : 14 siswa
Hari/tanggal : Rabu, 14/9/2016
Jumat, 16/9/2016

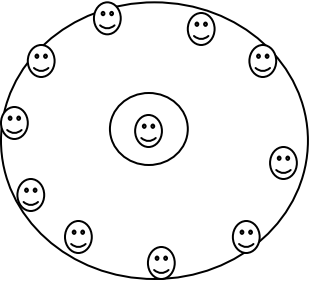
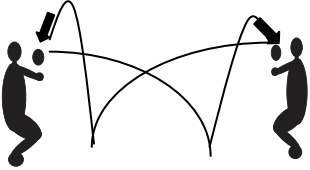
Sesi : 5,6
Peralatan : Bola 5 buah,
lapangan, net, peluit,
stopwatch

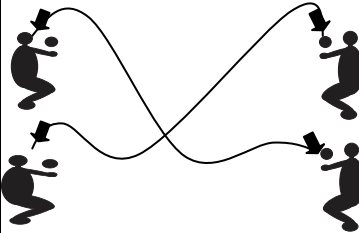
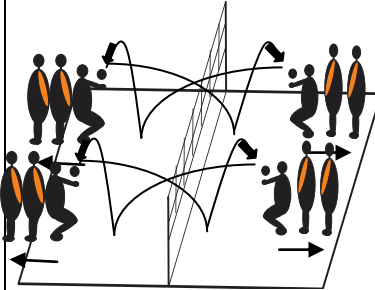
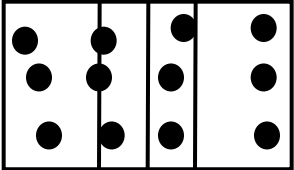
NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Permainan menembak musuh dengan bola plastik.	15 menit		Siswa berdiri pada area yang sudah di tentukan, 2 siswa menjadi penjaga yang berada di luar area. 2 siswa yang menjadi penjaga bertugas untuk melempar bola voli ke arah siswa yang berada di area, penjaga hanya boleh melempar ke arah siswa dengan di arahkan badan ke bawah. Apabila siswa yang di tengah terkena bola maka keluar dan siswa yang berhasil menghindari bola sampai akhir, maka dia yang menjadi pemenang.
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	12 menit		Lambung bola, <i>passing</i> bola ke tembok, setelah itu tunggu bola memantul ke tanah baru kemudian di <i>passing</i> k arah tembok lagi. Dilakukan secara berulang-ulang.

4.	2. <i>Passing</i> bawah kombinasi bola pantul bentuk A	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa, setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.
	3. <i>Passing</i> bawah kombinasi bola pantul dengan net bentuk B	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul melalui net yang dibagi menjadi 4 kelompok. siswa yang telah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian
	4. Bermain yang dimodifikasi	35 menit		Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah selama 2set
	Penutup -Pendinginan -Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>Stretching</i> Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.

Cabang olahraga : Bolavoli
Waktu : 15.00-16.30
Sasaran latihan : *Passing* Bawah
Jumlah : 14 siswa
Hari/tanggal : Selasa, 20/9/2016
Rabu, 21/9/2016

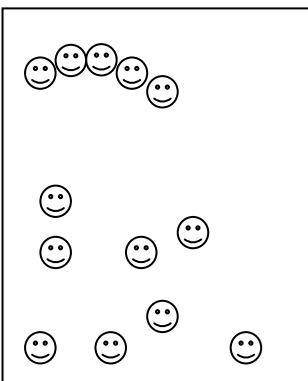
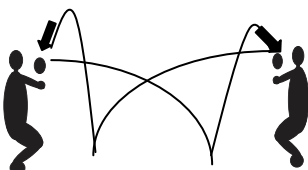
Sesi : 7,8
Peralatan : Bola 5 buah,
lapangan, net, peluit,
stopwatch

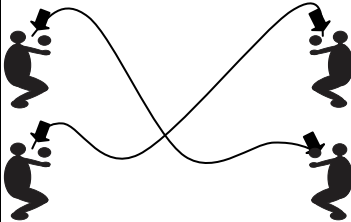
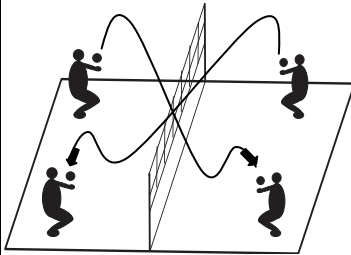
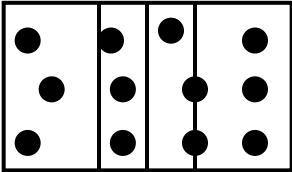
NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - Melakukan pemanasan dengan game melempar teman	15 menit		Siswa lari membuat lingkaran melakukan pemanasan dasar dari kepala sampai kaki. Pemanasan dipimpin salah 1 siswa. Cara permainannya, salah 1 siswa berada ditengah dan membawa bola plastik. Siswa yang berada ditengah melempar teman yang ada didinggir membentuk lingkaran. Siswa didalam tidak boleh keluar dari lingkaran yang ditengah Dengan keluar dari lingkaran..yang kena bola gantian berada di tengah/ menambah yang berada di tengah.
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	12 menit		siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa ,setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.

4.	2 . <i>Passing</i> bawah 1 sentuhan menyilang	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul 1 sentuhan silang dan dilakukan secara bergantian
	3 . variasi <i>Passing</i> bawah pantul melalui net	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul melalui net yang dibagi menjadi 4 kelompok. siswa yang telah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian
	4. Bermain yg dimodifikasi	35 menit		Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah
	Penutup : -Pendinginan -Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	<i>Stretching</i> Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.

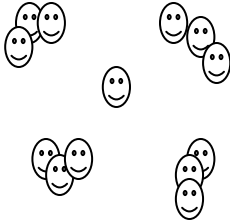
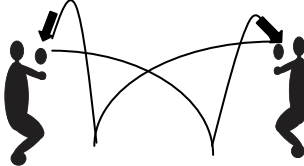
Cabang olahraga : Bolavoli
Waktu : 15.30-17.00
Sasaran latihan : *Passing Bawah*
Jumlah : 14 siswa
Hari/tanggal : Jumat, 23/9/2016
Selasa, 27/9/2016

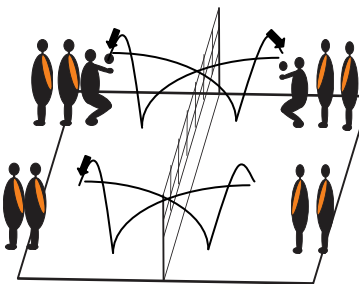
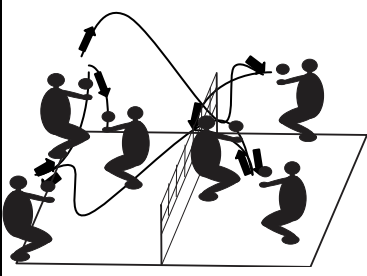
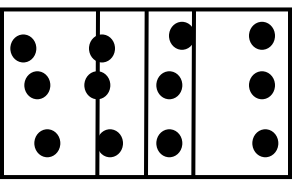
Sesi : 9,10
Peralatan : Bola 5 buah,
lapangan, net, peluit,
stopwatch

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Permainan menjaring ikan	15 menit		Siswa yang bertugas sebagai jaring bergandengan tangan dan menjaring teman yang lain ,teman yang terjaring bergabung menjadi jaring juga hingga siswa yang menjadi ikan habis.
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	12 menit		siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa, setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.

4.	2. <i>Passing</i> bawah dipantulkan kombinasi Menyilang bentuk A	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul 1 sentuhan silang dan dilakukan secara bergantian
	3. <i>Passing</i> bawah dipantulkan menyilang dengan net bentuk B	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah menyilang, melalui net
	4. Bermain yang di modifikasi	35 menit		Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah selama 2 set
	Penutup -Pendinginan -Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	<p style="text-align: center;">P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<i>Stretching</i> Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.

Cabang olahraga	: Bolavoli	Sesi	: 11,12
Waktu	: 15.30-17.00	Peralatan	: Bola 5 buah,
	: 14.30-16.00		lapangan, net, peluit,
Sasaran latihan	: <i>Passing</i> Bawah		<i>stopwatch</i>
Jumlah	: 14 siswa		
Hari/tanggal	: Rabu, 28/9/2016		
	Jumat, 30/9/2016		

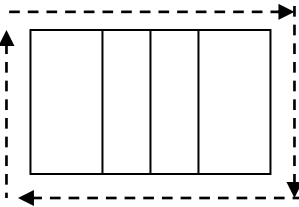
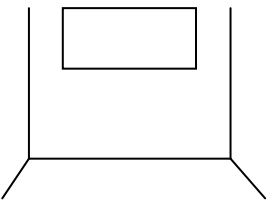
NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - Permainan berkelompok	15 menit		Guru memberikan aba-aba pada siswa untuk berkelompok menjadi 2,3,4 orang perkelompok dengan aba-aba peluit. Siswa yang tidak mendapatkan kelompok bertugas memimpin gerakan pemanasan.
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	12 menit		siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa, setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.

4.	2 . <i>Passing</i> bawah melalui net bentuk A	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 mnt		Siswa melakukan <i>passing</i> bawah melalui net secara bergantian dengan yang belakangnya. (sebelum bola di <i>passing</i> , bola harus menyentuh tanah terlebih dahulu)
	3 . variasi <i>passing</i> bawah 1 sentuhan bentuk B	Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 menit		<i>Passing</i> bawah melalui net, bola harus menyentuh tanah baru kemudian di <i>passing</i> dan dioperkan ke teman satu regu tanpa dipantulkan.
	4. Bermain yang dimodifikasi	35 menit		Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah selama 2set
	Penutup : -Pendinginan -Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>Stretching</i> Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.

POSTTEST

Cabang olahraga : Bolavoli
 Waktu : 16.00-17.00
 Sasaran latihan : *Posttest*
 Jumlah siswa : 14 siswa
 Hari/tanggal : Jumat, 30/9/2016

Sesi : Posttest
 Peralatan : Bola 5 buah,
 lapangan, net, peluit,
stopwatch

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis	5 menit 10" 8x2hitungan 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah penguluran
3.	Inti 1.pelaksanaan <i>posttest</i>	1 menit (1 kali percobaan) sebanyak 3 kali.		Melakukan <i>passing</i> bawah dengan memantul-mantulkan bola ke dinding sebanyak 3 kali percobaan dan diambil 2 nilai yang terbaik.

4.	<p>Penutup</p> <p>-Pendinginan dan Evaluasi dan do'a</p>	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p><i>Stretching</i></p> <p>Pendinginan dan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>
----	--	---------	--	---